

ANGST

Überlebensangst ist tief in den ältesten Teilen unseres Gehirns verankert. Blitzschnell entscheiden wir in Gefahr, ob wir fliehen, angreifen oder uns totstellen. Und ebenso führt sie uns dazu, uns angemessen zu verhalten in Gefahr. Hätten wir sie nicht, würden wir im Strassenverkehr nicht lange überleben. Sie ist also notwendig und führt auch jetzt dazu, dass wir die Hygieneregeln einhalten und den Empfehlungen folgen.

Das Coronavirus kann Angst machen. Es ist eine unsichtbare Bedrohung. Dauert die Bedrohung an, kann uns die Angst auch in Stress versetzen, uns die Ruhe rauben, uns in Unsicherheit stürzen. Eine normale Reaktion, zumal völlig ungewiss ist, wie lange es dauert und was die Folgen sein werden.

Damit Angst nicht das Leben beherrscht, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Angst als etwas Normales akzeptieren
 - Sich mit der eigenen Angst befreunden
 - Der Angst einen Platz und einen Ort geben und sie so eingrenzen
 - Die Blickrichtung ändern und etwas anderes in Blick nehmen
 - Liebe üben, sie ist das grösste Gegengift gegen die Angst, die einengt
-
- Mein Leben in Gottes Hand legen: "in deine Hände lege ich mein Leben" Psalm 31,6